

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) "РЕСПУБЛИКАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ
(КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ Р.М. ДМИТРИЕВА«

ТХЭКВОНДО

Дистанционный онлайн-лагерь.
Тренировочные сборы 2 – 3 сезон

Дата 15-28.07 03-24.08 2020

УТВЕРЖДАЮ
 Первый заместитель директора
 ГБПОУ РС (Я) «РУ(к)ОР им. Р.М. Дмитриева»
 _____ А.С. Контюев
 «__» _____ 2020 г.

План тренировочных занятий по тхэквондо
 дистанционного онлайн – лагеря ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж)
 олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
 15-28 июля 2020 года (14 дней)

Время	День 1 Среда 15.07.2020	День 2 Четверг 16.07.2020	День 3 Пятница 17.07.2020	День 4 Суббота 18.07.2020	День 5 Воскресенье 19.07.2020
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	1. Разминка 2. Контрольное тестирование. 3. Растягивание	1. Разминка 2. Кросс 50 мин 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4. Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Кросс 50 мин 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4. Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Кросс 50 мин 3. Работа на растяжку (поперечный, продольный) 4. Разминка	Игровая
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	1. Разминка 2. Кросс 50 мин 3. Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4. Разминка, растяжка.	1. Разминка 2. Работа на дорожке 3. Работа на технику (все удары) 4. Работа на технику с грузиками. 5. Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Работа на дорожке 3. Работа на технику (все удары) 4. Работа на технику с грузиками. 5. Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Работа на дорожке 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4. Разминка, растяжка.	Баня
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П

Время	День 6 Понедельник 20.07.2020	День 7 Вторник 21.07.2020	День 8 Среда 22.07.2020	День 9 Четверг 23.07.2020	День 10 Пятница 24.07.2020
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	1. Разминка 2. Работа на лапах (на скорость) 1 мин все удары , 10 серий по 3 подхода. 3.Растягивание, разминка.	1.Разминка 2.Бег 20 мин 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками. 4.Фехтовка с грузиками. 4.Разминка, растяжка	Игровая	1.Разминка 2.Скакалка 3000 прыжков 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4.Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Работа на лапах (на скорость) 1 мин все удары , 10 серий по 3 подхода. 3.Растягивание, разминка.
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	1.Разминка 2.Кросс 40 мин 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Работа на дорожке (фехтовка) 5.Разминка, растяжка.	1.Разминка 2. Дорожка 3. Скакалка 3000 прыжков. 4. Работа на технику с грузиками. 5.Разминка, растяжка	Баня	1. Разминка 2. Кросс 40 мин 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	1.Разминка 2.Скакалка 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Работа на дорожке (фехтовка) 5.Разминка, растяжка.
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П

Время	День 11 Суббота 25.07.2020	День 12 Воскресенье 26.07.2020	День 13 Понедельник 27.07.2020	День 14 Вторник 28.07.2020	
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	1. Разминка 2. Работа на лапах (на скорость) 1 мин все удары , 10 серий по 3 подхода. 3.Растягивание, разминка.	Видеопросмотр международных соревнований, анализ боев.	Игровая	1.Разминка 2.Кросс 40 мин 3.Работа на растяжку (поперечный,продольный) 4.Разминка	
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	1.Разминка 2.Бег 20 мин 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Работа на дорожке (фехтовка) 5.Разминка, растяжка.	Видеопросмотр международных соревнований, анализ боев.	Баня	1. Разминка 2. Кросс 40 мин 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П.	Васильева С.П.	Васильева С.П.	

Тренер по тхэквондо _____ Васильева С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Первый заместитель директора
 ГБПОУ РС (Я) «РУ(к)ОР им. Р.М. Дмитриева»
 _____ А.С. Контюев
 «__» _____ 2020 г.

План тренировочных занятий по тхэквондо
 дистанционного онлайн – лагеря ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж)
 олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
 03-24 августа 2020 года

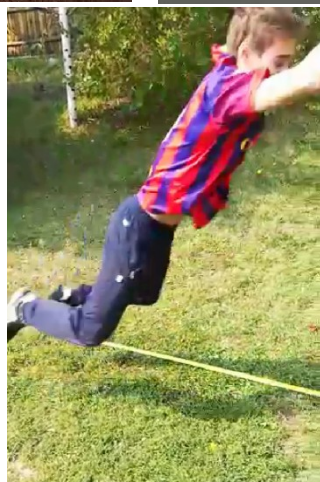
Время	День 1 Понедельник 03.08.2020	День 2 Вторник 04.08.2020	День 3 Среда 05.08.2020	День 4 Четверг 06.08.2020	День 5 Пятница 07.08.2020
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	1. Разминка 2. Работа на растяжку 3.Растягивание	1.Разминка 2.Кросс 50 мин 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4.Разминка, растяжка	Игровая	1.Разминка 2.Кросс 50 мин 3.Работа на растяжку (поперечный, продо льный) 4.Разминка	1.Разминка 2.Кросс 50 мин 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4.Разминка, растяжка
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	1.Разминка 2.Кросс50мин 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Разминка, растяжка.	1.Разминка 2.Работа на дорожке 3. Работа на лапах, серии. 5.Разминка, растяжка	Баня	1. Разминка 2. Работа на дорожке 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	1.Разминка 2.Кросс50мин 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Разминка, растяжка.
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П

Время	День 6 Суббота 08.08.2020	День 7 Воскресенье 09.08.2020	День 8 Понедельник 10.08.2020	День 9 Вторник 11.08.2020	День 10 Среда 12.08.2020
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	Поздравления ко Дню Физкультурника	Игровая	1. Разминка 2. Кросс 40 мин 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	1.Разминка 2.Скакалка 3000 прыжков 3. Прыжки на месте с грузиками, махи ногой с грузиками 4.Разминка, растяжка	Видеопросмотр международных, всероссийских соревнований.
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	Проведение Викторины ко Дню Физкультурника	Баня	1.Разминка 2. Дорожка 3. Скакалка 3000 прыжков. 4. Работа на технику с грузиками. 5.Разминка, растяжка	1. Разминка 2. Кросс 40 мин 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	Анализ боев из своих поединков.
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П	Васильева С.П

Время	День 11 Четверг 13.08.2020	День 12 Пятница 14.08.2020	День 13 Суббота 15.08.2020	День 14 Воскресенье 16.08.2020	День 15 Понедельник 17.08.2020
Утренняя тренировка 10:00 – 12:30	1. Разминка 2. Работа на лапах (на скорость) 1 мин все удары , 10 серий по 3 подхода. 3.Растягивание, разминка.	1.Разминка 2.Кросс 40 мин 3.Работа на растяжку (поперечный,продоль ный) 4.Разминка	Игровая	Отдых	1.Разминка 2. Работа на дорожку 3.Технико- тактические связки 4. Разминка, растяжка
Вечерняя тренировка 16:00 – 18:30	1.Разминка 2.Бег 20 мин 3.Работа на дорожке (удары рукой, удары ногой) 4.Работа на дорожке (фехтовка) 5.Разминка, растяжка.	1. Разминка 2. Кросс 40 мин 3. Пресс, отжимание, приседание, спина. 4.Разминка, растяжка.	Баня	Отдых	1.Разминка 2.Кросс 40 мин 3. Связки натлапах, элементы спарринга 4.Качка 5.Разминка,растяжка
Отв. тренер	Васильева С.П.	Васильева С.П.	Васильева С.П.	Васильева С.П.	Васильева С.П.

Контроль нормативов общей физической и специальной физической подготовки спортсменов тхэквондо

ФИ	Дата	Быстрота	Выносливость		Сила	Силовая выносливость	Скоростно- силовые качества	Технико- тактическое мастерство
		Бег 100 м	Бег 1000 м	Бег 800 м	Подтягивание на перекладине	Отжимания	Прыжок в длину с места	Обяз.техн.пр ограмма
Лукшин Вячеслав	23.08	14.4	4.06	3.24	15	43	193	
Нескуба Олеся								
Припузов Максим	23.08	14.00	4.00	3.19	21	51	210	



Функциональные тесты спортсменов тхэквондо

ФИ	Дата	Тестирование нервной системы и нервно-мышечного аппарата		Тестирование состояние системы внешнего дыхания. Гипоксические пробы					
		<u>Проба Ромберга - 2:</u> испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены.	<u>Проба Ромберга -3:</u> исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.	<u>Проба Штанге:</u> измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.	<u>Проба Генчи:</u> регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.	<u>Теппинг – тест</u> позволяет определить максимальную частоту движений кисти.			
		Сек.	Сек.	Сек.	Сек.	1	2	3	4
Лукшин Вячеслав	11.08	10	7	25	11	68	58	63	58
Нескуба Олеся	11.08	15	8	38	13	15	16	14	13
Припузов Максим	11.08	13	8	41	14	8	7	20	15

Онлайн - викторина посвященная ко дню физкультурника и олимпийского дня

1. В какой стране зародилось тхэквондо?

- 1 - Япония
- 2 - Китай
- 3- Корея
- 4 - Тайланд

2. А что означает слово «тхэквондо»?

- 1 - Мягкий путь
- 2- Путь руки и ноги
- 3- Путь пустой руки
- 4- В добрый путь

3. Как называют человека который занимается тхэквондо?

- 1-Тхэквондорас
- 2-Тхэквондист
- 3-Тхэквондорист
- 4-Никак

4. Что носит тхэквондист?

- 1- Кимоно
- 2- Кейкоги
- 3- Добок
- 4-Треники

5. В программу олимпийских игр входит 4 вида спорта. Что лишнее?

- 1- Самбо
- 2-Дзюдо
- 3-Бокс
- 4-Тхэквондо

6. В каком боевом искусстве преобладают удары ногами?

- 1- Ушу
- 2-Джиу-Джитсу
- 3- Карате
- 4- Тхэквондо

7. И сколько же ударов ногами наносится в спарринге?

- 1- 50 на 50
- 2- 75%
- 3- 90%
- 4- все 100%

8. В каком боевом искусстве градация мастерства НЕ построена на системе поясов?

- 1- Дзюдо
- 2- Капоэйра
- 3- Тхэквондо
- 4- Сават

9. У кого черный пояс по тхэквондо?

- 1- Брюс Ли
- 2- Стивен Сигал
- 3- Чак Норис
- 4- Джеки Чан

10. Кто из президентов США имеет зеленый пояс по тхэквондо?

- 1- Барак Обама
- 2- Билл Клинтон
- 3- Дональд Трамп
- 4- Джордж Вашингтон

1 место - Припузов Максим = 9 правильных ответов

2 место - Нескуба Олеся = 8 правильных ответов

3 место -Лукшин Слава = 6 правильных ответов